

In deze hand-out staan de onderwerpen uitgeschreven die behandeld zijn in de webinar 'Eenzaamheid'. Mocht je vragen of opmerkingen hebben stuur dan een mail naar; annuska.vankampen@meevivenz.nl of p.deur@stichting-push.nl

Wil je naar aanleiding van deze webinar iets bespreken, neem dan contact op met de organisatie die jou begeleid. Is dat lastig stuur dan een mail naar; info@vrijwilligersacademievoor.nl

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.

Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten.

Hoe ontstaat eenzaamheid

Eenzaamheid kan vele oorzaken hebben. Contacten kunnen veranderen of verloren gaan door omstandigheden waarop je zelf weinig tot geen invloed hebt. Zoals ziekte, echtscheiding of het verlies van werk en inkomen. Eenzaamheid kan een duidelijk aanwijsbare oorzaak hebben, maar ook komen door een opeenstapeling van factoren.

Soorten eenzaamheid

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken van emotionele of sociale eenzaamheid. Soms komt het tegelijk voor.

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte.

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte.

Verschil in aanpak

Dit onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het zorgt ook voor een verschillende aanpak.

Overige soorten eenzaamheid

De laatste jaren wordt ook veel gesproken over existentiële eenzaamheid. Bij existentiële eenzaamheid gaat het meer over zingeving dan over je sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

Het is nog niet goed onderzocht hoe emotionele en sociale eenzaamheid en existentiële eenzaamheid zich tot elkaar verhouden.

Sociaal isolement

We spreken van sociaal isolement wanneer iemand weinig of geen contacten heeft. Sociaal isolement is niet hetzelfde als eenzaamheid. Het kan wel samenvallen. [Lees meer over sociaal isolement.](#)



Hoe herken je het, signalen

De signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid kun je onderverdelen in lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen. Maar ook levensgebeurtenissen kunnen een oorzaak zijn dat iemand eenzaam raakt.

We hebben hieronder een overzicht met mogelijke signalen en levensgebeurtenissen beschreven. De signalen zijn niet bedoeld om af te vinken, maar kunnen aanleiding zijn voor gesprek.

Lichamelijke signalen

verslechterde zelfzorg, vermoeidheid, hoofdpijn, verhoogde spierspanning, gebrek aan eetlust

Psychische signalen

negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen, gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid, gevoelens van verlatenheid, teleurstelling, verdriet, boosheid, verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

weinig sociale contacten, missen van sociale steun

Gedragsmatige signalen

gebrek aan sociale vaardigheden, mensen op afstand houden, claimgedrag, op zichzelf gericht zijn, overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

Overlijden van een naaste, scheiding, ziekte of beperking (van iemand zelf of een naaste), verhuizing, migratie of veranderde woonomgeving, verlies van baan,

financiële problemen

Tips voor vrijwilligers

- Praten met persoon
- luisteren
- persoon, leren kennen
- aandacht geven, naast werken of zitten oid
- alternatieven bieden, uitnodigen voor andere activiteiten
- naar interesses informeren

Valkuilen of uitdagingen; eigen ervaring, op willen lossen.

- Vertellen over goede en slechte kanten aan,
- bewustzijn creëren
- in hulpverleners rol gaan zitten

Wil je meer informatie of heb je een signaal neem dan contact op met de organisatie waaraan je verbonden bent. Mocht dat lastig zijn stuur dan een mail naar Vrijwilligers Academie Voorne

ACADEMIE VOORNE; info@vrijwilligersacademievoorne.nl.
MEE 0181 333507 servicebureau@meepus.nl.
PUSH; 0181 316688 info@stichting-push.nl

